

QUELLE PSYCHOTHÉRAPIE EST FAITE POUR TOI ?

LE COMPARATIF COMPLET DES APPROCHES PSYCHOLOGIQUES

	PRINCIPES CLÉS	DURÉE TYPIQUE	PREUVES SCIENTIFIQUES	THÉRAPIES DÉRIVÉES	
TCC (THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE)	Modifier pensées et comportements pour améliorer le bien-être	Brève (quelques semaines à mois)	Solides, soutenues par de nombreuses études	ACT	MBCT
				EXPOSITION ET EMDR	DBT
PSYCHANALYSE	Explorer l'inconscient et le passé pour comprendre le présent	Longue (plusieurs années)	Limitées, mais certaines preuves pour les thérapies psychodynamiques	PSYCHODYNAMIQUE	JUNGIEUNE
				CENTRÉE SUR LES ATTACHEMENTS	LACANIENNE
THÉRAPIES HUMANISTES	Trouver en toi les solutions avec l'aide du psychologue	Variable selon les besoins	Modérées, davantage axées sur l'expérience vécue	CENTRÉE SUR LA PERSONNE	GESTALT
				EXISTENTIELLE	POSITIVE
THÉRAPIES SYSTÉMIQUES	Réparer les dynamiques relationnelles dans un système	Moyenne (quelques mois)	Modérées, dépendent des cas étudiés	FAMILIALE	COUPLE
				CONSTELLATIONS FAMILIALES	
THÉRAPIE INTÉGRATIVE	Combinaison personnalisée de différentes approches	Variable selon les besoins	Dépendent des techniques combinées	APPROCHE UNIQUE SELON LES BESOINS	
HYPNOTHÉRAPIE	Induction d'un état de relaxation pour accéder à l'inconscient	Courte (quelques séances)	Solides pour des cas spécifiques		
THÉRAPIES PSYCHÉDÉLIQUES	Utilisation de substances hallucinogènes	Variable selon le protocole	Preuves émergentes (pas encore de thérapie)		